








ACTIVACIÓ ABDOMINAL CORE	OBRIR GENOLL DS	OBRIR GENOLL DL
		
LATERAL	FLEXIÓ BRAÇOS I CAMES	CORE EEII
		
QUADRUPEDIA	QUADRUPEDIA AMB ANTERIORITZACIÓ	EQUILIBRI A QUADRUPEDIA
		
PONT	PONT UNIPODAL	PLANXA AMB GENOLLS





		
PLANXA	PLANXA LATERAL AMB GENOLLS	PLANXA LATERAL SOBRE UN GENOLL
		
PLANXA LATERAL PEUS SEPARATS	PLANXA LATERAL PEUS JUNTS	SOBRE GENOLLS

La tècnica de **l'activació abdominal CORE** es realitza a tots els exercicis del full:

ACTIVACIÓ ABDOMINAL CORE:

1. Agafar aire.
2. Al treure l'aire, obrir les costelles.
3. Amagar la panxa portant el melic cap endins.
4. Aguantar la panxa amagada mantenint la respiració.

Els exercicis es van realitzant 3 vegades a màxima resistència.

Els exercicis amb moviment repetitiu es realitzen sèries de 10 repeticions.

ACTIVACIÓN ABDOMINAL CORE:

1. *Coger aire.*
2. *Al sacar el aire, abrir las costillas.*
3. *Esconder el abdomen llevando el ombligo hacia a dentro.*
4. *Aguantar el abdomen escondido a la vez que se mantiene la respiración.*

Los ejercicios se van realizando 3 veces a máxima resistencia.

Los ejercicios con movimiento repetitivo se realizan series de 10 repeticiones.

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.

Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.